

SPORTIEF SEIZOEN 2016-2017

Koersbal

Zie "Senioren" pagina 38

Zhi Neng Qi Gong

*Data: woensdag 26 okt., 2, 9, 16, 23, 30 nov. 12 dec. Data maandag 24 okt.
2, 9, 16, 23, 30*

*Aanvang: 9.30 – 10.30 uur
11.30 uur*

Kosten: €42,-,-

Leiding: Joke Mosterman, Jolanda Baarsma en Gerty van der Korst

Aantal keren: 7

*Plaats: De Toel, Nes
Hollum*

nov., 14 december

Aanvang: 10.30 –

Kosten: € 42,-,-

Aantal keren: 7

Plaats: Ons Hol,

In januari start nog een blok van 10 de lessen, in Nes op 11 januari en in Hollum op 9 januari. Velenging met 5 lessen is daarna ook nog mogelijk.

Yoga

Door Yoga kom je in contact met je innerlijke kracht, via bewuste aandacht voor je lichaam en je ademhaling. Je lichaam is een bron van wijsheid en informatie. Yoga geeft je een sterk en soepel lichaam, een betere doorbloeding, meer energie en een beter concentratie -vermogen. De yogaoefeningen variëren van ontspanningsoefeningen tot staande, zittende en liggende yogahoudingen.

De lessen worden dit seizoen gegeven in blokken van twee keer **9** lessen
Het eerste blok van oktober t/m december. Het tweede blok vanaf half februari t/m april.

Datum: donderdag 20 okt.

Lestijd: groep 1: 19.15 -20.15 uur

groep 2: 20.30 -21.30 uur

Plaats: Ons Hol, Hollum

Kosten: € 130,-

Aantal keren: 9

Leiding: Fokke Jansen

Zumba dans

Datum: woensdag 26 oktober

*Andere data: 26 oktober, 2, 9, 16, 23 en 30 november, 14 en 21
december, 11, 18, 25 januari,*

1, 8, 15, februari, 1, 8, 15 22, 29 maart en 5 april.

Aanvang: 19.30 – 20.30 uur

Kosten: € 95,- (20 lessen)

Leiding: Anita Polet

Plaats: Ons Hol, Hollum

Het kan zijn dat er een datum uitvalt i.v.m. al geplande activiteiten